SNIFF
CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. Avant de sniffer, débouche bien ton nez.
2. Écrase ta poudre très finement.
3. **Ne partage pas ta paille :** risque de contamination des hépatites et autres maladies.
4. Rince-toi bien le nez après usage.
5. Entretiens tes narines.
6. **Attention aux quantités, sniffer ne met pas à l'abri des overdoses.**

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

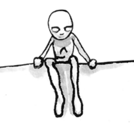
En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG



Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sida info service
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07 61 42 39 90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
06 75 36 72 46
conscience.nocturne@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !

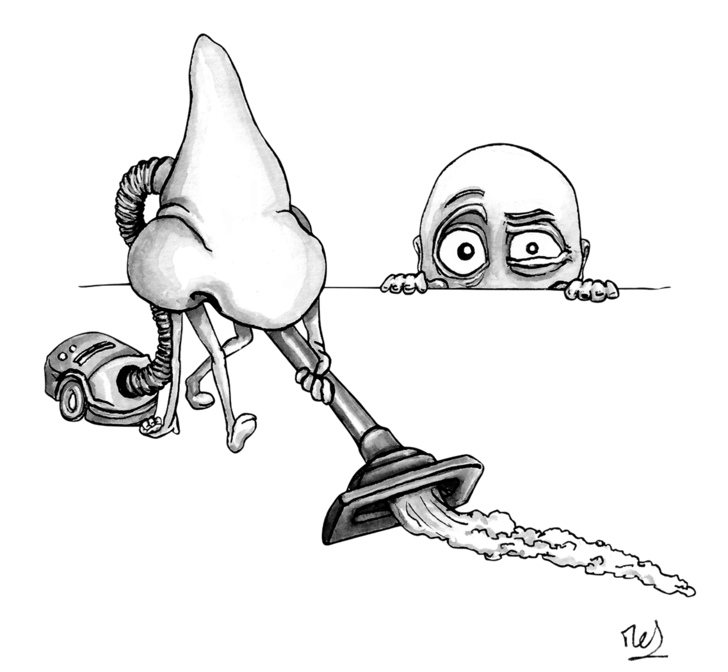




SNIFF



version 07-2020



LA CONSOMMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI.

L'information objective sur les **risques** et les **plaisirs** liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacun de faire des **choix** de vie **responsables**.

TECHNO +

Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

Le sniff est le fait de prendre un produit, très généralement de la poudre, en l'aspirant avec ses narines. Pour faire plus chic, cela s'appelle aussi « priser » un produit.

En entrant dans ton nez, la poudre **se dissout presque immédiatement pour pénétrer directement dans le sang** direction le cerveau, par les nombreux petits vaisseaux sanguins qui s'y trouvent.

C'est en général pour augmenter la rapidité d'action et les effets d'une drogue que l'on utilise ce mode de prise. Mais bien sûr, les risques pour ta santé augmentent également.

Selon les produits, le cerveau est atteint en **10 à 20 minutes maximum.**

LA PRÉPARATION ET LE SNIFF

La dope que tu sniffes reste sur les membranes des muqueuses. **Chaque sniff déssèche tes fragiles muqueuses.** Pour limiter la casse, il y a plusieurs petits trucs :

- **D'abord, débouche bien tes narines et rince-les.** Une bonne hydratation du nez permet au moment du sniff que le produit soit instantanément dissout et passe dans le sang.

- **Prépare bien tes lignes.** Il faut écraser méticuleusement ton prod', de préférence **sur une surface propre, rigide et bien lisse** (miroir, vaisselle,…) puis l'écraser jusqu'à obtenir une poudre la plus fine possible. Plus ta poudre sera fine, moins tu risqueras que des grains restent bloqués dans les poils du nez et t'abîment les muqueuses.

- **Pour sniffer, inhale haut dans la cavité nasale** (enfonce bien ta paille) en te bouchant l'autre narine. N'hésite pas à changer de narine si tu sniffes plusieurs fois afin de ne pas fragiliser abusivement le même côté et puis ça évite les embouteillages de prod' dans une seule narine qui peuvent causer de gros saignements.

Attend que l'effet (10 à 20 minutes) se soit pleinement manifesté avant de songer à en reprendre.

LA PAILLE

Le choix de la paille est important car grâce à elle tu peux limiter plusieurs risques. L'idéal est d'avoir u**ne paille personnelle à usage unique, rigide et lisse avec des bord arrondis** pour éviter les (micro)coupures nasales. Bien sûr une telle paille ne court pas les rues, tu as donc plusieurs solutions de remplacement :

- **Tu possèdes ta propre paille que tu as fabriquée ou bien achetée** (pâte fimo, aluminium poli…). Dans ce cas, tu risques de t'en servir plusieurs fois ou bien de la laisser traîner n'importe où, veille donc à bien la nettoyer avant et après usage et surtout évite de la prêter à qui que ce soit.

- **Tu utilises une paille en plastique pour les boissons que tu as coupée.** D'abord assure toi que cette paille est propre, c'est-à-dire qu'elle n'a pas déjà servie que ce soit pour boire ou bien pour sniffer, ou encore qu'elle n'ait pas traîné trop longtemps dans tes poches ou ailleurs. Ensuite, chauffe les extrémités de ta paille afin d'arrondir les bords en plastique coupant, cela évitera les éventuels (micro)saignements.

- **Tu « roulesTApaille »,** c'est-à-dire que tu découpes et roules des morceaux de papiers. Là encore assure toi de la propreté de ton matériel. C'est certainement la méthode de fortune la moins risquée.

Les pailles en papiers ou en plastique ou tout autre matériaux non rigide et/ou poreux sont **à jeter après usage. Si tu comptes sniffer plusieurs fois ou avec tes amis, prévois plusieurs pailles, une par personne et par sniff.**

KIT SNIFF VS ROULETAPAILLE

Il existe des kits distribués parfois en teufs par les associations qui contiennent tout un tas de matériel pour sniffer : paille en plastique rigide, pilon pour écraser la poudre, plateau lisse, coton imbibé d'huile, sérum physiologique et même des capotes.

À T+, plutôt que de passer notre temps à nettoyer par terre le contenu de ces pochettes-surprises, nous préférons distribuer des « rouleTApailles ».

C'est un carré de papier prêt à être roulé en paille, destiné à être jeter après usage, et sur lequel sont inscrits des informations sur le sniff (conseils et alertes). On peut le trouver à l'unité ou bien en carnet ce qui est pratique si on sniffe plusieurs fois ou bien avec d'autres personnes afin que chacun utilise sa propre paille.Cet outil tout simple, inventé par le Tipi à Marseille, sert à promouvoir la paille jetable à usage unique pour limiter certains risques d'infection ou de contamination, des hépatites notamment.

Si toi aussi tu veux diffuser cette pratique à moindre risque du sniff, tu peux télécharger des planches de rouleTApaille prêtes à être imprimées et découpées, ou plus simplement avoir toujours pour toi et tes potes des petits bloc-notes de papier (genre POST-IT).

LES RISQUES

Évite de partager ta paille.
En effet, le virus de l'**hépatite B**, bien que sexuellement transmissible, peut se transmettre par cette voie, à cause d'un dépôt de mucus à l'extrémité de la paille introduite dans le nez, de la même manière que le rhume. De plus, des études ont constaté une forte prévalence de l'**hépatite C** chez les sniffeurs de coke, ce qui est tout à fait plausible, l'usage régulier du sniff pouvant provoquer des micro-saignements du nez, portes d'entrée du virus.
D'autre part, parmi les gens qui s'injectent des drogues, les programmes d'échange de seringues ont permis une diminution de certaines contaminations (dont le SIDA) sauf des hépatites chez ceux qui pratique le sniff. **Le risque de contamination des hépatites par le sniff est donc à prendre au sérieux.**
Trop sniffer risque d'endommager ta glande olfactive donc ton odorat.
Sniffer ne te met pas à l'abri d'une éventuelle overdose.
Si l'effet est moins fulgurant que l'injection, il agit de la même manière : quand il y en a trop, c'est l'overdose.
De plus, si tu tiens le marathon depuis des heures en sniffant du speed, évite de gober un trip ou un ecsta en fin de course, cela risque de très mal se passer (bad trip, malaise).

L'ENTRETIEN DE TON NEZ

Rince-toi bien le nez avant et après chaque sniff. En effet, l'intérieur du nez est constitué d'un tissu hypersensible agrémenté de poils. Au moment du sniff, une partie de la poudre reste prisonnière des poils provoquant ainsi des irritations qui peuvent provoquer des saignements de nez, des nécroses, voire une perforation de la cloison nasale. Tu peux trouver en pharmacie des dosettes individuelles de sérum physiologique. À défaut, tu peux faire une solution saline en mélangeant à l'aide d'une petite cuillère de sel dans une tasse d'eau tiède, puis de s'en mettre au bout des doigts (propres) et de respirer doucement jusqu'à la sentir au fond de la gorge.
Attention, la **gorge** aussi subit l'action corrosive de la poudre sniffée et il peut être utile de compléter le **nettoyage par un gargarisme.** Bref, n'oublie jamais qu'il est indispensable d'irriguer tes petites muqueuses toutes déshydratées.
Pour lubrifier et restaurer tout ce bazar, rien de mieux que d'y appliquer à l'aide d'un mouchoir ou d'un coton tige un peu d'huile naturelle à base de vitamine E. Pour cela, vas-y doucement, répartis bien partout dans la cavité nasale. Tu peux également utiliser des gouttes nasales, surtout en cas de congestion ou de brûlure des sinus. Si malgré tout, ton nez te semble encore bouché ne t'inquiète pas, ça signifie que ta muqueuse reprend vie, par contre si les brûlures persistent il faut arrêter de te bourrer le pif de dope. Idem, si tu es sujet aux saignements de nez ou que tu as des crottes dans le zen tu dois immédiatement arrêter et aller consulter un médecin.
Attention, trop rincer et trop huiler son nez est aussi mauvais pour la santé de tes sinus.